



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Yarım kg ince bulgur
3 kaşık biber salçası
1 tane büyük soğan
Sıvıyağ
Tuz
Pul biber
Maydanoz
Taze soğan

Bir kaba bulguru salçayı ve baharatları koyuyoruz incecik doğranmış sarımsak ve soğanı ekliyoruz biraz yağda ekleyip iyice yoğuruyoruz hamur haline gelip bulgurlar yumuşayana kadar yoğurun arada biraz su ekliyoruz bulgur yumuşadıysa kıvama gelmiştir en son yeşillikleride ekleyip biraz daha yoğuruyoruz elimizle şekil verip marul ve limonla servis yapıyoruz tuzunu baharatını kendinize göre ayarlayabilirsiniz.

